

POR NUESTRA SALUD



- *Cáncer de mama*
- *Problemas de memoria*
- *Suplementos dietarios*
- *Plantas medicinales*
- *Queratosis*
- *Alimentación del lactante*
- *Humor de Periotti*
- *Entretenimiento*



COLEGIO DE FARMACÉUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1ª Circunscripción

Año XXVIII - N° 330
Octubre 2020

ESTE INVIERNO POTENCIÁ TUS DEFENSAS



VITAMINA C

Barrera Inmunitaria



- Ayuda a fortalecer las defensas del organismo potenciando la respuesta del sistema inmunitario.
- Ayuda a disminuir más rápidamente los síntomas de infecciones respiratorias, incluido el resfrío común.
- La Vitamina C se considera indispensable para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo.



PROPÓLEO SPRAY

Barrera Respiratoria



- Actúa como agente antiséptico del aparato respiratorio.
- Ayuda a una respuesta antiviral natural.
- En garganta y boca colabora a la acción germicida del organismo previniendo el desarrollo y colonización de agentes infecciosos.



LACTOBACILLUS LRG PROBIÓTICO

Barrera Digestiva



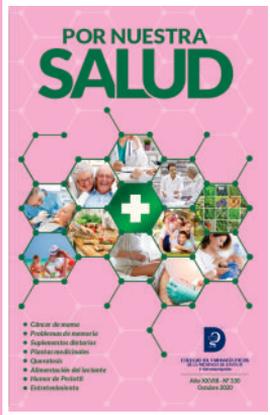
- Ayuda a potenciar la respuesta del sistema inmunitario.
- Ayuda a prevenir infecciones de las vías respiratorias.
- Ayuda a restaurar el equilibrio digestivo.

www.provefarma.com.ar

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico.

Ingresá al
Mundo Natural de...

LABORATORIO
Provefarma



AÑO XXVIII - Nº 330
Octubre de 2020

Propietario Colegio de
Farmacéuticos de la
Provincia de Santa Fe
1º Circunscripción.
Crespo 2837 - (3000) Santa Fe

Dirección:
Farm. Adriana A. CUELLO

Producción y Redacción:
Farm. Ana M. GONZÁLEZ
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
Celia RUDI
Adriana GITRÓN

Diseño: **RIO de la PLATA**
SOLUCIONES CREATIVAS
(0342) 156-109910

Impresión:
Imprenta LUX S.A.
Hipólito Yrigoyen 2463
(3000) Santa Fe

Fuente:
La información general
proporcionada en los artículos
que se mencionan en el temario,
es extraída del Sistema de
Información de Medicamentos
(SIM) del Colegio de Farmacéuticos
de la Prov. de Santa Fe, 1º C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 09432367



04 *Lucha contra el
cáncer de mama*



06 *Problemas de memoria*



07 *Suplementos dietarios*



09 *Plantas medicinales
Ortiga*



12 *Queratosis*



14 *Alimentación
complementaria del lactante*



18 *Comidas y Dulzuras:
Alfajores de chocolate*

*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la
Provincia de Santa Fe, 1º Circunscripción, producida por su
Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.*

9 de Julio 2967 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1000

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 455-0189
Correo electrónico: celia.rudi@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por la Subdirección de Medicamentos y Tecnologías
Farmacéuticas, y la Dirección de Promoción y Prevención de la Salud
del Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio de
Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

Lucha contra el CÁNCER DE MAMA



El 19 de octubre se conmemora el Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama. Esta enfermedad es difícil de prevenir, aunque tomando ciertas medidas se pueden disminuir sus factores de riesgo. Para detectarla de manera precoz, es importante realizar los controles médicos periódicos.

Se produce por la multiplicación descontrolada de las células de la mama. Existen factores predisponentes, entre ellos: antecedentes familiares, ser mayor de 50 años, estilo de vida sedentario, alto consumo de grasas, obesidad e ingesta excesiva de alcohol. Menos del 5% de los casos están relacionados con factores genéticos, los que son muy determinantes.

Es importante tener en cuenta que algunos factores de riesgo se pueden modificar.

La adherencia a pautas de estilo de vida saludable puede contribuir en la **prevención** de esta enfermedad. Por ejemplo, practicar actividad física (como caminar durante 50 minutos al menos 3 veces por semana), no fumar, realizar una dieta con bajo contenido graso, aumentar el consumo de frutas y vegetales, moderar la ingesta de alcohol y mantener un peso corporal dentro de los límites normales.

La detección temprana del cáncer de mama mejora el pronóstico de la enfermedad. Los métodos de **diagnóstico** consisten en: examen clínico de las mamas, mamografía y otros estudios de diagnóstico por imagen que se usan en casos puntuales. Es importante la consulta periódica al ginecólogo.



Algunos datos...



- Es el tumor más frecuente y la primera causa de muerte por cáncer, en las mujeres.
- En Argentina afecta a 1 de cada 8 mujeres, mayoritariamente entre 45 y 70 años de edad.
- Más del 75 % de las mujeres con cáncer de mama no tienen ningún antecedente familiar de dicha enfermedad.
- El 1 % de los casos de cáncer de mama se presenta en hombres.

Para las personas con diagnóstico de cáncer de mama, existen diversas opciones de **tratamiento**. La terapia elegida dependerá de cada mujer en particular, su estado de salud, el tipo de tumor y otras cuestiones que el médico debe evaluar.



Colegio de Podólogos
Provincia de Santa Fe
1ª Circunscripción

Psje. Liniers 3709 - Santa Fe - Tel: 0342 -4563799

Email: cpodologosfe2011@gmail.com

¡Cuidar nuestros pies evita trastornos importantes en la salud!

**Micosis (Hongos) - Helomas (Callos)
Traumatismos ungueales (Uñas encarnadas)
Y otras afecciones**



**Deben ser tratadas sólo por un profesional matriculado.
No arriesgue su salud.**

Visite nuestra web-page: cpodologosfe.org



Verdades y mentiras de los SUPLEMENTOS DIETARIOS

En la actualidad, el consumo de suplementos dietarios se ha incrementado, posiblemente, debido a una mayor preocupación de la población por la salud, el bienestar y la imagen corporal, y por estrategias de marketing de estos productos.

Los suplementos dietarios están destinados a “suplementar” los nutrientes de la dieta en personas que presentan necesidades “dietarias” básicas no satisfechas o mayores a las habituales. Pueden contener en forma simple o combinada: proteínas, lípidos, aminoácidos, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibras y determinadas hierbas, todos en concentraciones tales que no se utilicen para tratar enfermedades.

Los suplementos dietarios no deben ser consumidos con la esperanza de mitigar, curar o tratar alguna dolencia.

A pesar de no ser medicamentos, estos productos no están exentos de advertencias y contraindicaciones, y se requiere que el consumidor cuente con asesoramiento profesional del médico y/o farmacéutico, previo a su consumo.

Según la reglamentación de la ANMAT, toda publicidad de suplemento dietario debe incluir la leyenda: "SUPLEMENTA DIETAS INSUFICIENTES. CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO".

Los mensajes que aparecen en algunas publicidades, en los que se menciona al producto como “milagroso”, o carente de las propiedades que anuncian y sin sustento científico, es motivo de preocupación dado que representa un engaño.

La ANMAT realiza tareas de fiscalización de las publicidades, a fin de reducir los riesgos para el consumidor. Cuando se detectan anuncios que no cumplen con las pautas éticas exigidas, se inician los sumarios correspondientes y se imponen sanciones a las empresas responsables.

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

AYUDA A REGENERAR

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

AYUDA A REDUCIR

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

AYUDA A INCREMENTAR

LA TONICIDAD MUSCULAR

AYUDA A MEJORAR

LA CALIDAD DE LA PIEL
LA CALIDAD DEL SUEÑO
RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE UN ACCIDENTE



Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

 AminoLock
Tecnología Secuencial

 Tecnología Canadiense


INNOVAPHARMA
ARGENTINA

PROXIMAMENTE

Genacol® *Derma*

TRATAMIENTO NUTRICOSMÉTICO ÚNICO

*La combinación perfecta
para la salud y belleza
de tu piel*




INNOVAPHARMA
ARGENTINA

Av. Ejército Argentino 3495 Santo Tomé (SF)
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)
 Genacol Argentina | info@genacol.com.ar
www.innovapharma.com.ar

 Tecnología secuencial
AminoLock®

PLANTAS MEDICINALES

Ortiga

Urtica dioica L.

Existen numerosas especies de *Urtica*, la *U. dioica* es la más común. Se la conoce como ortiga mayor.



CARACTERÍSTICAS

Es una planta herbácea, arbustiva, perenne. Pertenece a la familia de las urticáceas. Es de origen europeo o asiático pero se ha naturalizado en todas las zonas templadas y húmedas.

Mide hasta 1,5 m de altura. Posee un tallo erecto, cuadrangular, estriado y hueco. Sus hojas opuestas y pecioladas son ovaladas o lanceoladas; tienen borde aserrado. Esta especie (dioica) presenta ejemplares masculinos y femeninos. Las flores son de color verde amarillento y están reunidas en panículas pendulares, axilares y terminales. Su fruto es un aquenio y contiene una sola semilla. Toda la planta está cubierta de tricomas (pelos) urticantes. Estos pelos son duros pero frágiles en la punta por lo que con un simple roce se produce su ruptura y la liberación de una sustancia irritante.

Popularmente se utilizan las raíces, los rizomas, las hojas y las sumidades floridas.

COMPONENTES

Raíz: lectina, taninos, Betasitoesteroles, cumarinas, lignanos.

Parte aérea: flavonoides (heterósidos de la quercetina y del kempferol); clorofila; sales minerales (hierro, calcio, azufre, potasio, manganeso); ácidos orgánicos (cítrico, acético, caféico); vitaminas (B2, C, K, provitamina A, ácido fólico); polisacáridos; mucílagos; colina.

Pelos urticantes: histamina, serotonina, acetilcolina, ácido fórmico.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

■ diurética, depurativa, uricosúrica (aumenta la eliminación del ácido úrico por orina)

- astringente
- vasoconstrictora
- hipoglucemiante
- antianémica ■ digestiva
- antiinflamatoria ■ emoliente

USOS DE LA ORTIGA

La ortiga por su propiedad diurética, se emplea en casos de retención de líquidos, también en personas con hipertensión arterial. Ayuda a mitigar la inflamación de la vía respiratoria producida por la rinitis alérgica estacional.

La presencia de sales minerales y clorofila le otorgan actividad reconstituyente y remineralizante, beneficioso para los adultos mayores.

Se utiliza en casos de anemia, diarrea y como digestivo. También es valorado su uso en afecciones reumáticas, gota, cálculos renales, por sus propiedades antiinflamatoria, diurética, uricosúrica y depurativa. Además tiene efecto hemostático (detiene el sangrado). Se elabora una infusión con 2 cucharadas de hojas y sumidades secas por litro de agua. Se bebe 1 taza, 3 veces al día.

La raíz de esta planta es útil para aliviar los síntomas de la hiperplasia prostática benigna; para ello se prepara un cocimiento con 40 gramos (2 cucharadas rasas) de raíz y rizomas por litro de agua, se hierve 1 a 3 minutos. Se bebe 1 taza, 4 veces al día. Para uso externo se realiza una decocción con 100 g de hojas/L de agua. Se hierve durante 30 minutos. Se aplica en forma de baños, compresas, gargarismos.

Se utiliza en cosméticos para problemas capilares como la caspa o el exceso de sebo que pueden producir la caída del cabello.

También se recomienda lavar la cabeza con infusión de ortiga, a la que se le puede añadir manzanilla o romero.

La ortiga es considerada un alimento muy nutritivo por su contenido en vitaminas, minerales, proteínas. Se puede ingerir hervida, en jugos, integrada a sopas, empanadas, tortillas.

PRECAUCIONES

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en casos de insuficiencia cardíaca y renal, gastritis, tromboflebitis.

Tener precaución si se usan anticoagulantes, y medicamentos para la diabetes (posee ligero efecto hipoglucemizante) y la hipertensión arterial. La raíz de ortiga puede causar irritación gástrica y reacciones alérgicas en la piel.

CURIOSIDADES

Las hojas de la ortiga se utilizan como alimento. Se deben recoger con guante. Para eliminar los pelos urticantes que pueden causar irritación gástrica, se aconseja pasar las hojas por agua hervida durante 1 minuto y luego por agua fría para cortar la cocción (escaldado), o hervirlas. Otro método es procesar las hojas frescas con mortero, licuadora o juguera.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger

RECUERDE: el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescrita por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquese si está utilizando hierbas medicinales.

MARGEN AZUL SRL



DISTRIBUIDORA DE PERFUMERÍA NACIONAL E IMPORTADA, COSMÉTICAS
TINTURAS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y MUCHO MÁS

ENVIOS A TODO EL PAÍS 

SITIO WEB PARA PEDIDOS ONLINE

<http://www.margenazul.com.ar>

ISSUE

paco
rabanne

adidas


Petit Enfant

FC
FRAGANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONASAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfermandez

317 LIBERA
tu belleza
interior

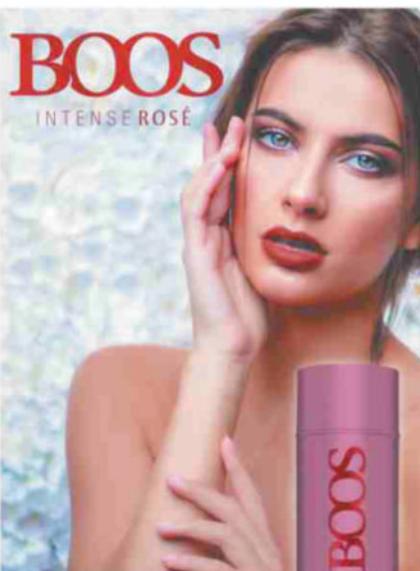
KEVINGSTON

Cherubelle

KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO



EAU DE PARFUM

BOOS
INTENSE ROSE





Queratosis

Las queratosis en los pies, conocidas comúnmente como durezas, son un engrosamiento de la piel producido por un cúmulo de células muertas y descamadas en una zona. En ocasiones pueden pasar de ser durezas aceptables a excesivas; en este caso son conocidas como hiperqueratosis. Las mismas pueden generar molestias y favorecer la formación de lesiones como grietas u otras patologías asociadas.

El origen puede deberse a factores intrínsecos, por causas genéticas o hereditarias, o factores extrínsecos como la presión debida a un dedo deformado o una mala pisada, acompañados de un calzado inadecuado que favorezca la fricción, el roce, el dolor, y/o una combinación entre ambos.



Para su tratamiento y/o prevención se recomienda la humectación y nutrición diaria con crema de uso pédico, y concurrir periódicamente a la consulta podológica.

Colaboración: Erica Johanna Díaz
Licenciada en Podología

Estrés y conducción en la pandemia

La pandemia, al afectar la vida cotidiana, provoca en algunas personas, efectos en relación con el estrés. Esto puede traer consecuencias graves a la hora de conducir vehículos.



El estrés normalmente ayuda a emprender tareas y resolver problemas, pero cuando las tensiones se repiten con frecuencia a lo largo del día o se prolongan en el tiempo, pueden ocasionar problemas de salud, como insomnio, cansancio, cefalea, ansiedad, irritabilidad, depresión. Ellos son causa de distracción, disminución de la reacción ante imprevistos, agresividad, lo que puede llevar a que ocurran accidentes de tránsito.

Es necesario tener en cuenta que conducir es una acción compleja y requiere de concentración, estado de alerta y atención permanentes.

Una persona bajo la acción del estrés NO debería conducir, y solicitar ayuda.

DISTRIBUIDORA
Farmacéutica

DEL
RIO



REPRESENTANTE OFICIAL



TRIM

Laboratorios
meg line

PORTA

Essenza
arte y pasión

Regidiet

Teddy
Caída a tu Bebé

ORTOPEDIA

PTM

Disney

BEAUTY & CARE
Dermogreen

SaintGottard
SIEMPRE NATURAL

EUROsil
PROFESIONAL

@delrioparana delrioparana@gmail.com 3435252046

DEL RIO | Comercial S.A.S.

PÁG. 14
DEL LIBRO
PEDIATRÍA



DR. RAÚL NESSIER



Alimentación Complementaria del Lactante

Es la etapa de transición de la alimentación láctea (alimentación con leche materna o biberón) a la alimentación familiar. Se trata de un proceso de gran importancia nutricional para el crecimiento del niño, el desarrollo de su conducta alimentaria y la formación de hábitos.

La Alimentación Complementaria está incluida en los **“primeros 1000 días de la vida”** (desde la gestación hasta los 2 años de edad), período sumamente importante para el niño ya que es la etapa más vulnerable de la existencia del ser humano y, a la vez, el tiempo durante el cual se logran los hábitos saludables (o no) para toda la vida.

Esta alimentación debe ser oportuna, segura, adecuada y respetar las distintas modalidades alimentarias, preferencias, disponibilidad de alimentos, condiciones sociales y culturales; sobre todo es importante que sea “perceptiva” es decir que los padres sean sensibles a las interacciones con el lactante y las señales que el niño/a expresa (apetito, saciedad, aceptación, rechazo).

¿A qué edad se les comienza a ofrecer otro alimento que no sea leche?

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) aconseja hacerlo a partir de los 6 meses y tratar de mantener la lactancia materna por lo menos hasta los 12 meses o hasta los 2 años si fuera posible.

En el mundo no hay unanimidad de criterios en “cuándo empezar”, y no existen evidencias de que comenzar antes de los 6 meses determine un mejor crecimiento y desarrollo del niño/a.

¿Con qué tipo de alimentos es mejor comenzar?

Los alimentos varían según las diferentes costumbres, los distintos países y sobre todo la disponibilidad de los mismos. Las recomendaciones de qué alimento incorporar y en qué orden han cambiado a lo largo de los años.

Hoy se prioriza la calidad de los nutrientes que el bebé necesita, al alimento que lo aporta. Si hablamos de hierro o de proteínas de alto valor biológico, de zinc y minerales, se trata de ofrecer carnes bien cocidas antes que leche de vaca. Y así con cada nutriente, por eso cada pediatra tiene sus preferencias a la hora de indicar con qué alimento se empieza.

No existe evidencia científica que una “secuencia específica” sea más beneficiosa que otra, lo importante será introducir gradualmente una variedad de alimentos, combinando todos los grupos alimentarios (carnes, cereales, verduras, legumbres, frutas).

En todo el mundo, se recomienda evitar la “leche de vaca” hasta los 12 meses, y promover y proteger la lactancia materna; pero a partir de los 6 meses, esta alimentación no cubre todos los requerimientos nutricionales del bebé y, es allí, donde se introduce la Alimentación Complementaria.

Por otra parte, el bebé a los 6 meses ya tiene maduros sus procesos digestivos, renales e inmunológicos (defensas) y ha adquirido un neurodesarrollo adecuado para comenzar la aventura de la alimentación: queda sentado solo con soporte; cuando ve que la cuchara llega a su boca, la abre o la cierra rechazando la comida; incorpora el alimento a su boca y comienza a masticar (hasta ahora solo succionaba), etc.

A partir de los 9 meses, casi todos los lactantes pueden tomar los alimentos con sus manos y llevárselos a la boca y beber de una tacita usando ambas manos, por eso se recomienda que no se demore (por miedo a atragantamientos) la introducción de alimentos sólidos en trocitos, porque se corre el riesgo que después cueste mucho para que lo acepte.

Texturas y sabores de los alimentos

Al comienzo lo más común es ofrecer al bebé alimentos en forma de papillas o purés con cuchara, más tarde progresar a semisólidos de diferentes texturas y, luego, pasar a aquellos alimentos que el niño pueda tomar con sus manitos y llevarlos a su boca. Pero hay una tendencia creciente de “saltar la etapa de las papillas o del puré” ofreciendo desde el inicio de su Alimentación Complementaria, alimentos que el niño/a pueda manipular por sí solo.

Métodos novedosos de Alimentación Complementaria

Hay dos métodos que han aparecido últimamente en el mundo:

- **Baby- Led Weaning (BLW)** es la Alimentación Complementaria guiada por el propio lactante al que se le ofrece los **alimentos familiares en trocitos** para que el niño/a pueda elegirlos, manipularlos por sí mismo y llevarlos a su boca (descontando que el bebé está maduro para hacerlo).
- **Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS)** es la Alimentación Complementaria guiada por el propio lactante al que se le ofrece los **alimentos semisólidos ricos en hierro y energía**, con el cuidado que no se atragante, uno de los peligros del método BLW.

Tampoco hay evidencias de que los métodos de alimentación guiados por el lactante (BLW o BLISS) sean mejores que la alimentación clásica “con cucharita”, ofrecidos por su familia.

En la próxima revista: “**Tips para una Alimentación Complementaria Saludable**”.

HASTA LA PRÓXIMA...

Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: lapaginadelpediatra@hotmail.com



Entretenimiento

LAS CAMISAS Y LOS GATOS

Se encuentran Pedro y Laura:

- L- ¡Qué camisa tan bonita llevas, Pedro!
- P- Todas las camisas que tengo son blancas menos dos, todas son azules menos dos y todas a rayas menos dos: ¿A ver si sabes cuántas camisas tengo de cada clase?
- L- Pues debes tener... Pero vamos a ver si tú Pedro adivinas cuántos gatos tengo en casa: en una habitación cuadrada hay uno en cada esquina, cada gato tiene otro a cada costado y cada uno de ellos tiene otro delante.
- P- Laura ¡esto es más difícil que el problema de las camisas!

La solución en el próximo número

Solución a la propuesta del número anterior:

Adivinanzas

- Solo se necesita decir "Unidos" para que se separen. **¿De qué hablamos?**

Los labios

- Conozco todos los idiomas y siempre tengo la cabeza bocabajo. **¿Quién soy?**

El bolígrafo

- Cuando soy necesaria, me tiran, pero cuando ya no sirvo, vuelven por mí.

¿Quién soy?

El ancla



Humor

¡HOUSTON TENEMOS UN PROBLEMA! ¡UNA DE LAS MUJERES QUE ENVIARON A LA ESTACIÓN ESPACIAL, QUIERE SALIR AFUERA A BARRER!



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE
SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000
TEL: 0342-4551301
E-MAIL: coordinacion@circulokinessf.com.ar



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO
PATRICIO DIEZ 1080 - RECONQUISTA - Cp3560
TE: 03482-428284
E-MAIL: cirkines@hotmail.com

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300
TEL: 03492-437386
E-MAIL: kinesiologos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN
TERRAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O
CÍRCULOS DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesiologoslascolonias@yahoo.com.ar

CIRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB. DPTO.
SAN MARTÍN
Av. Jorge Ortiz 1978 - SAN JORGE - CP 2452
TEL: 03406-442551
E-MAIL: cprsm@hotmail.com - www.cprsm.org.ar

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

"Los kinesiólogos son lo únicos profesionales matriculados y legalmente habilitados para brindarle un tratamiento adecuado."

Auxiliares en kinesiología, esteticistas, masajistas, masoterapeutas, etc.. No son títulos reconocidos para trabajar en salud. Ante la duda consúltenos, su salud nos importa.

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425
e-mail: info@kinesiologossantafe.com.ar | www.kinesiologossantafe.com.ar

Comidas y Dulzuras

Ingredientes (para 5 docenas aprox.)

- 200 g de manteca pomada
- 150 g de azúcar impalpable
- 9 yemas cocidas
- 1/4 taza de coñac (o el licor de preferencia)
- 420 g de harina común
- 3 cdtas. de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 3 cdas. de cacao amargo
- dulce de leche (para el relleno)
- 100 g de chocolate cobertura negro o blanco

Preparación

Cernir la harina junto con la sal, el polvo de hornear y el cacao.

Colocar en la procesadora, el azúcar, las yemas cocidas, la manteca, la mezcla cernida. Procesar unos segundos e incorporar el coñac. Volver a procesar solo hasta que se unan todos los ingredientes.

Envolver la masa en un film y llevarla a la heladera por unas horas.

Dividir la masa en partes, tomar una de esas partes y el resto guardarlo en heladera. Estirar la masa hasta ½ cm de espesor y cortar las tapas.

Disponer las tapas en placas sin enmantecar y llevar a horno (165 - 170 °C), aproximadamente 15 minutos.

Dejar enfriar las tapas. Unirlas de a dos con dulce de leche.



Tips:

Acomodar los alfajores todos juntos y decorarlos con hilitos de chocolate cobertura negro o blanco. Son ideales para servir con un café.



URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes 22 a 4 hs.

Sábados A partir de las 14 hs.

Domingos y Feriados las 24 hs.

Atención sin cargo para los socios del D.O.S.

CIRCULO ODONTOLÓGICO SANTAFESINO
EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

**AYUDA
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

**AYUDA
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA
A MEJORAR**

LA CALIDAD DE LA PIEL
LA CALIDAD DEL SUEÑO
RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE UN ACCIDENTE



INNOVAPHARMA
ARGENTINA

 Tecnología Canadiense

 AminoLock
Tecnología Secuencial



BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

www.dsalud.com.ar



% IDISFRUT INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Cheque
disponibilidad



2. Reserv
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS



beneficiosdsalud



beneficiosdsalud



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**



Sello de la Farmacia

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DÍAS DE TURNO

OCTUBRE